PRO-FORM

E-Motion²

Modelo n.º PFICVU49608.0
N.º de serie _____

Adhesivo con el número de serie

¿ALGUNA PREGUNTA?

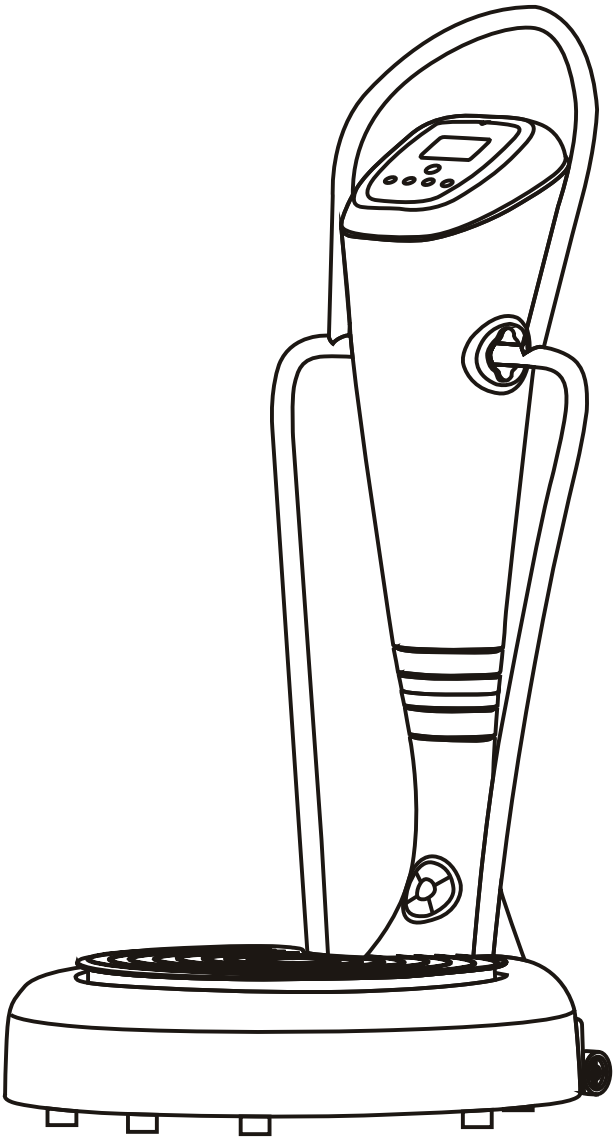
Como fabricantes nos comprometemos a dar un servicio completo a nuestros clientes. Si tiene alguna pregunta o si falta alguna pieza, llámenos al:

900 460 410

correo electrónico: serviciotecnico@imagefitnesss.es
página de internet: www.iconsupport.eu

ATENCIÓN
Lea todas las recomendaciones de seguridad e instrucciones que aparecen en el manual antes de utilizar este aparato. Conserve este manual para utilizarlo como referencia en el futuro.

MANUAL DE USUARIO



Visite nuestro sitio web

www.iconsupport.eu

ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
FUNCIONES DE LA CONSOLA 7
PROBLEMAS 9
DETALLES DE LOS EJERCICIOS 10
ESQUEMA DETALLADO 11
LISTA DE PIEZAS. 12
NOTES 14
CÓMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Última página

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO:

Para reducir el riesgo de que se produzcan quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones personales, lea las importantes recomendaciones de seguridad que aparecen a continuación y las instrucciones antes de utilizar la plataforma vibratoria.

1. El usuario será responsable de que el aparato se utilice correctamente tras haber leído los avisos y las instrucciones de seguridad referidas al uso.

2. Utilice la plataforma vibratoria exclusivamente de acuerdo con el modo descrito en este manual

3. No utilice la plataforma vibratoria antes de que esté totalmente montada.

4. Guarde la plataforma vibratoria en un lugar cerrado para preservarla de la humedad y el polvo. No coloque la plataforma vibratoria en garajes o terrazas cubiertas ni cerca de una fuente de agua.

5. Sitúe la plataforma vibratoria sobre una superficie plana.

6. Verifique y apriete correctamente todas las piezas de la plataforma vibratoria de forma periódica.

7. Mantenga la plataforma vibratoria fuera del alcance de los niños menores de 12 años y de los animales domésticos.

8. Las personas que pesen más de 110 Kg no deben utilizar la plataforma vibratoria.

9. No permita en ningún momento que haya más de una persona sobre la plataforma vibratoria.

10. Póngase ropa de deporte apropiada cuando utilice la plataforma vibratoria. No se ponga prendas demasiado amplias que podrían engancharse en la plataforma vibratoria. Es recomendable que tanto hombres como mujeres utilicen ropa que proporcione sujeción.

11. Mantenga la espalda recta cuando use la plataforma vibratoria. No doble la espalda. Cuando esté sobre la plataforma, flexione ligeramente las rodillas y equilibre el peso sobre la punta de los pies.

12. Si no se siente bien o se marea, deténgase inmediatamente.

13. A continuación aparece una lista de factores y condiciones que pueden hacer que el uso de la plataforma vibratoria resulte peligroso (no se trata de una lista exhaustiva, se incluye aquí únicamente a modo de referencia). Si alguno de estos factores o condiciones está presente en su caso, consulte a su médico antes de utilizar la plataforma vibratoria.

- Implante de rodilla o de cadera
- Marcapasos
- Hernia, discopatía, espondilitis...
- Problema cardiaco o vascular
- Trombosis aguda
- Tumor
- Migraña
- Epilepsia
- Diabetes
- Heridas recientes provocadas por alguna operación
- Inflamación
- Embarazo

14. No es recomendable utilizar la plataforma vibratoria más de 15 minutos diarios ni más de tres veces a la semana.

15. Tenga cuidado cuando descienda de la plataforma vibratoria porque es posible que la sensación de sus músculos sea distinta después del ejercicio.

16. Enchufe el cable de alimentación directamente a un toma que pueda resistir como mínimo 8 amperios. No podrá enchufar ningún otro aparato al mismo circuito.

17. Si necesita un alargue, utilice exclusivamente alargues multiuso con una longitud máxima de 1,5 m.

18. No descienda nunca de la plataforma vibratoria cuando ésta esté funcionando.

19. No introduzca ni deje caer objetos en las aberturas.

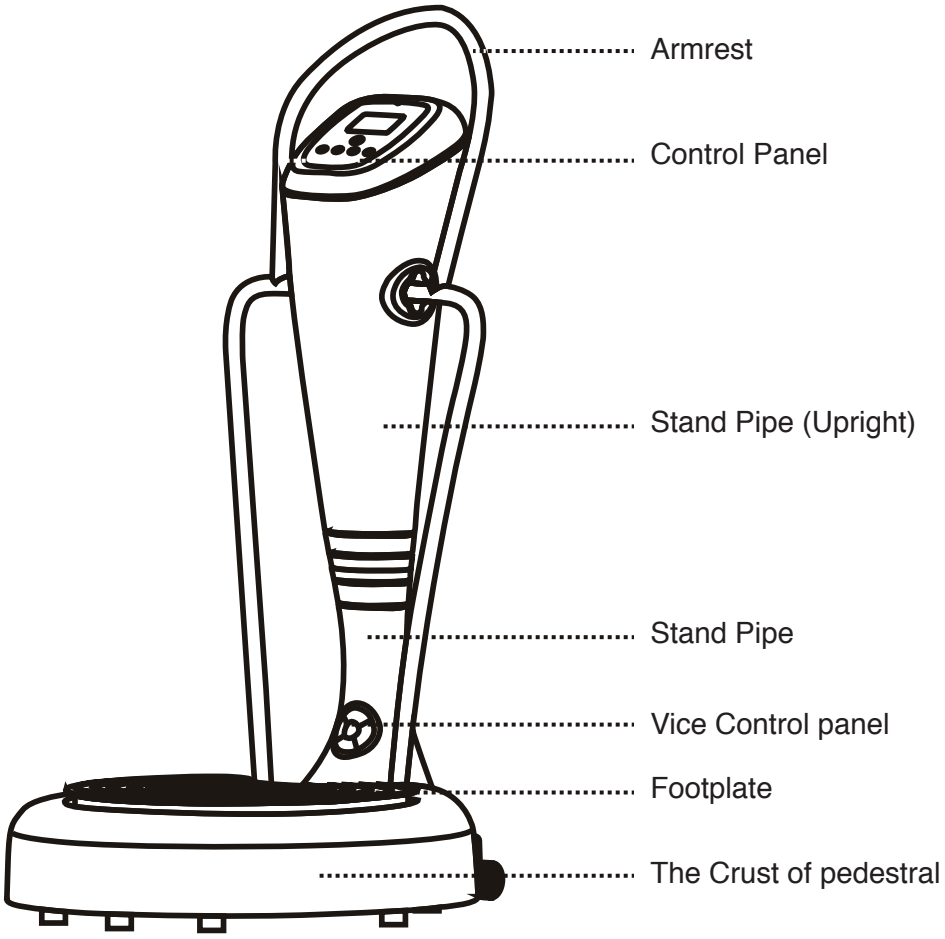
20. PELIGRO: Recuerde desenchufar siempre el aparato cuando vaya a limpiar la plataforma vibratoria y antes de cada operación de mantenimiento. Los ajustes distintos a los descritos en el presente manual deberá efectuarlos un representante de mantenimiento autorizado.

ATENCIÓN: consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios, especialmente si tiene más de 35 años o ha tenido problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. ICON no se hace responsable de los desperfectos o el desgaste material resultantes del uso de este producto.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por haber escogido la nueva plataforma vibratoria PROFORM® E-MOTION2. La plataforma vibratoria E-MOTION2 cuenta con un amplio abanico de funciones diseñadas para que el ejercicio que realiza en casa resulte más agradable y eficaz.
Lea atentamente este manual antes de utilizar la plataforma vibratoria. Si tiene alguna pregunta relacionada con este aparato, consulte la portada del manual. Para que podamos darle un mejor servicio, anote el modelo y el número de serie del aparato antes de llamarnos. El número de modelo de la plataforma vibratoria es el PFIC-VU49608.0. Encontrará el número de serie en el adhesivo que está pegado en la plataforma vibratoria (consulte la portada del manual para conocer su ubicación).



MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurar que la plataforma de vibración se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. La mayoría de las personas encuentran que si apartan suficiente tiempo el montaje es mucho más fácil.

Antes de comenzar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información y instrucciones:

• El montaje requiere dos personas.

• Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté completo.

• Por ayuda a identificar las piezas pequeñas, usa TABLA DE INDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la pagina 6.

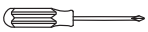
• Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se le instruya de otra manera.

• El montaje puede requerir las herramientas siguientes (no incluidas):

una llave ajustable

un mazo

un desarmador estrella

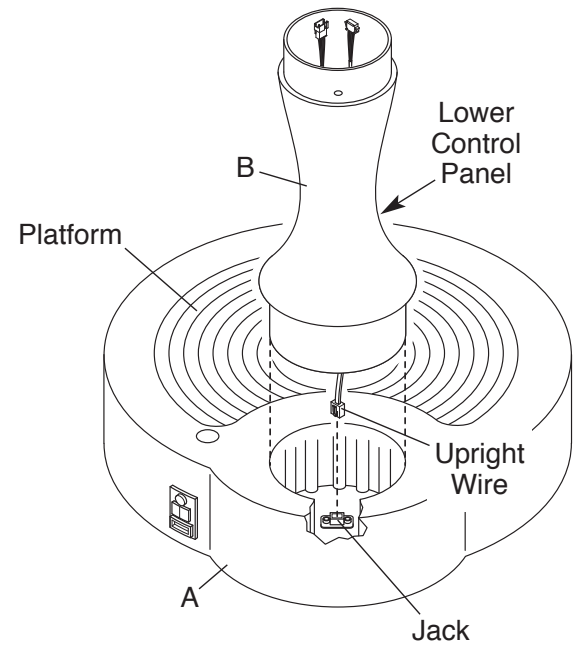


El montaje será más conveniente si tiene al alcance un conjunto de llaves de tubo, un conjunto de llaves de bocas abiertas y cerradas, o un conjunto de llaves de trinquete.

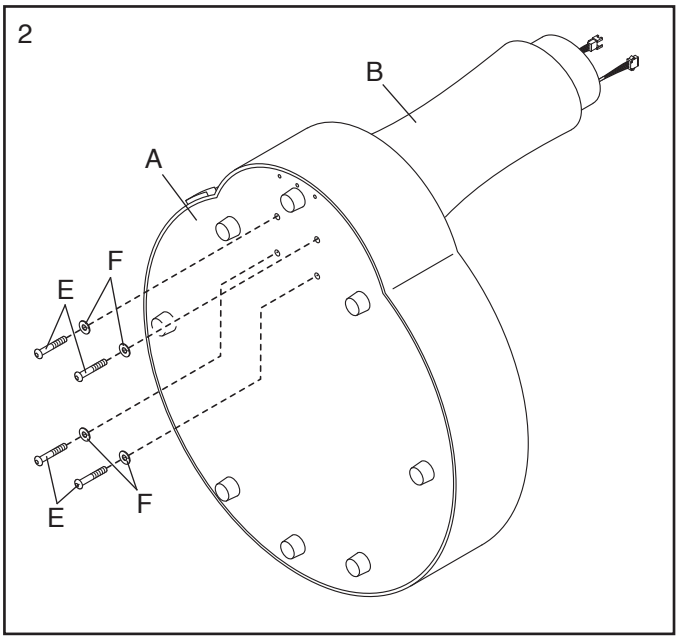
1. Oriente el Montante Vertical Inferior (B) de manera que el panel de control inferior quede enfrentado a la plataforma. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical Inferior cerca de la Base (A), inserte el cable del montante vertical dentro del tomacorriente indicado en la Base.

A continuación, inserte el Montante Vertical Inferior (B) dentro de la Base (A).

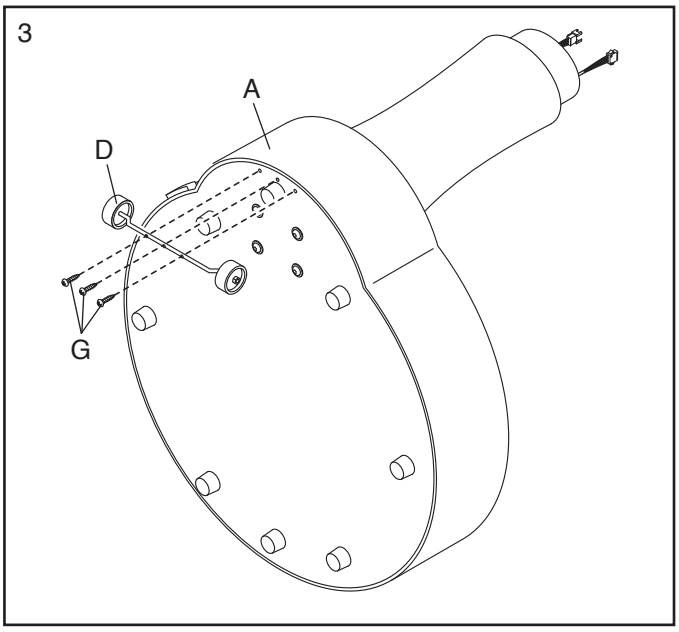
1



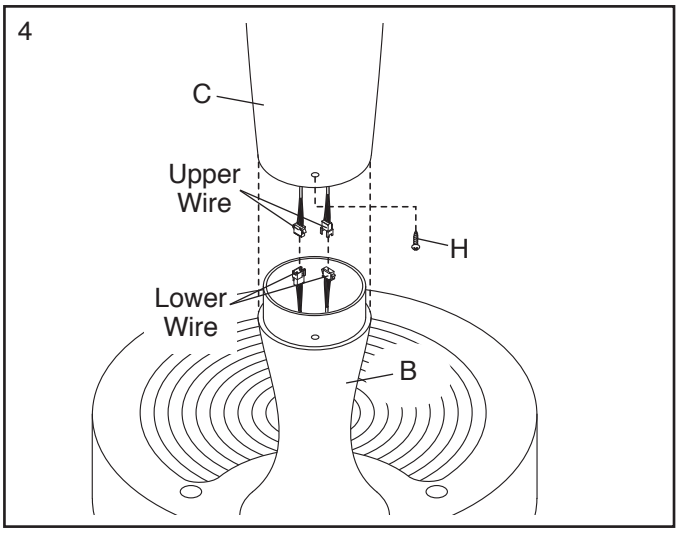
2. Fije el Montante Vertical Inferior (B) a la Base (A) con cuatro Tornillos de M8 x 48mm (E) y cuatro Arandelas Divididas de M9 (F).



3. Oriente el Montaje de la Rueda (D) como se muestra. Luego fije el Montaje de la Rueda a la Base (A) con tres Tornillos de M5 x 14mm (G).

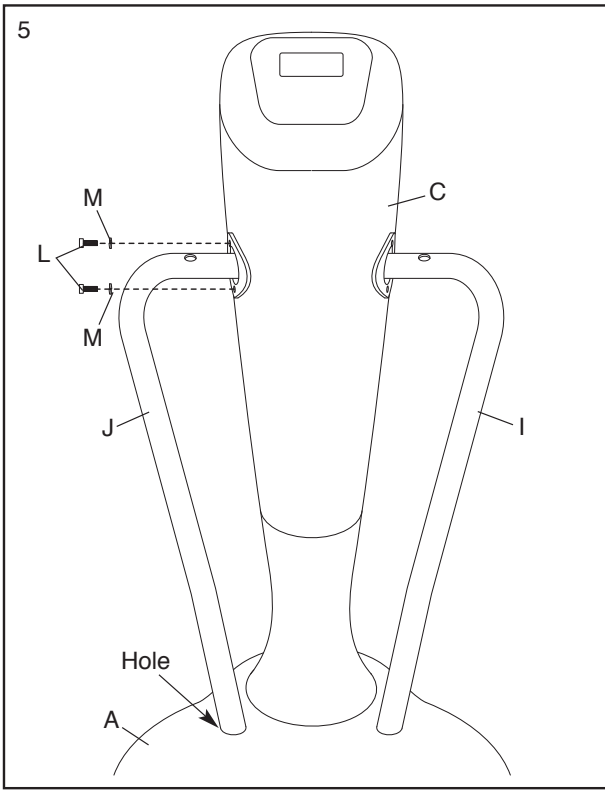


4. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical Superior (C) cerca del Montante Vertical Inferior (B), conecte los cables superiores a los cables inferiores. A continuación, fije el Montante Superior al Montante Inferior con un Tornillo de M6 x 16mm (H).



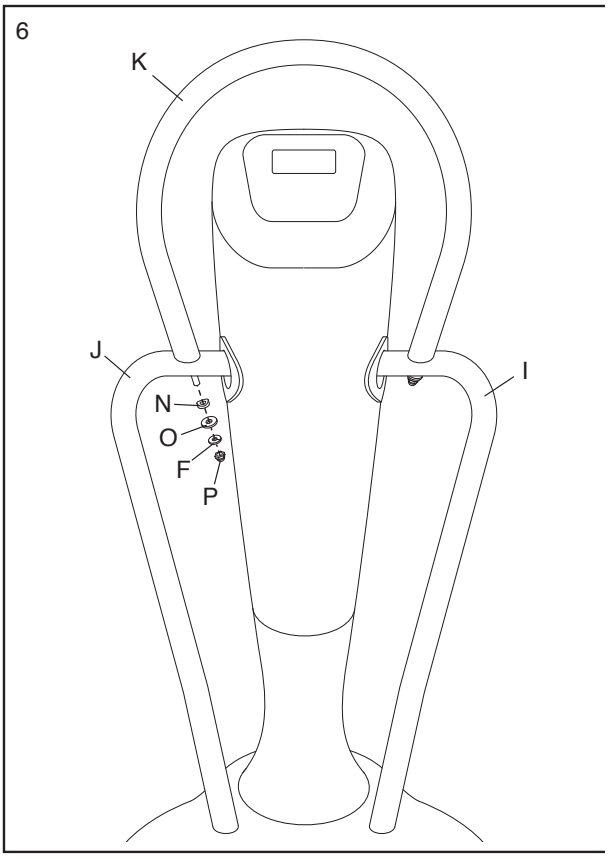
5. Inserte el Manubrio del Montante Vertical Izquierdo (J) en el orificio indicado en la Base (A). Fije el Manubrio del Montante Vertical Izquierdo al Montante Vertical Superior (C) con dos Tornillos de M6 x 20mm (L) y dos Arandelas Divididas de M6 (M).

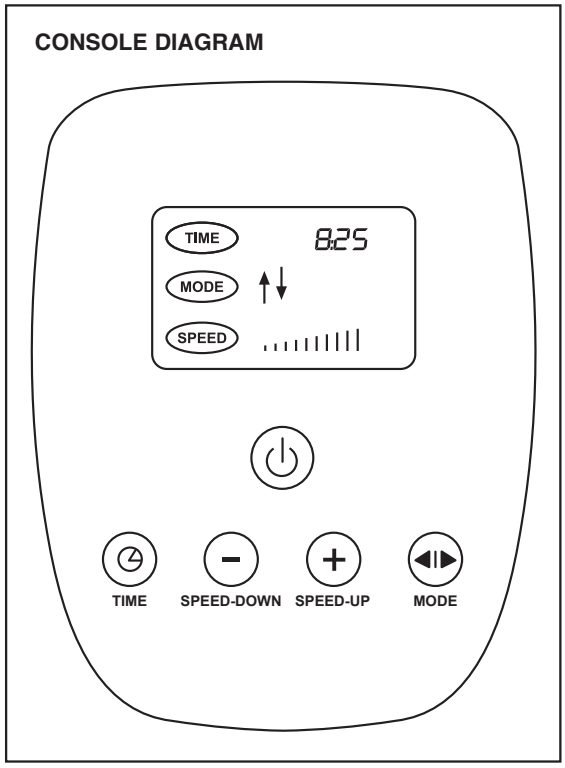
Fije el Manubrio del Montante Vertical Derecho (I) de la misma manera.



6. Fije la Baranda Superior (K) a los Manubrios Derecho e Izquierdo (I, J) con dos Arandelas Plásticas (N), dos Arandelas de M8 (O), dos Arandelas Divididas de M8 (F) y dos Tuercas Cubiertas de M8 (P) (solo se muestra un lado).

Asegúrese de que todos los componentes de la plataforma de vibración estén conectados apropiadamente.





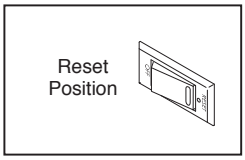
FUNCIONES DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Por ejemplo, usted puede cambiar el tiempo y la frecuencia de sus sesiones de vibraciones con tan sólo tocar un botón.

La consola también ofrece tres programas de entrenamiento. Cada programa de entrenamiento cambia automáticamente el tiempo y la frecuencia de las vibraciones mientras que usted lleva a cabo una serie de ejercicios diseñados para ciertos músculos específicos del cuerpo. Además, la plataforma de vibración ofrece un conveniente panel de control inferior para que usted pueda fácilmente cambiar la configuración cuando ejercita en una posición más baja.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la plataforma de vibración ha sido expuesta a temperaturas frías, permita que ésta llegue a temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, la consola u otros componentes eléctricos pueden experimentar daños.



Conecte el cable eléctrico en el receptáculo en la base de la plataforma de vibración. Luego conecte el cable eléctrico en un enchufe de 220 voltios. Ahora ubique el cortacircuitos de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la plataforma de vibración, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que cortacircuitos esté en la posición de reiniciar.

FORMA DE LOS EJERCICIOS

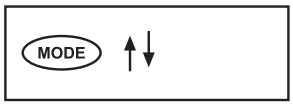
Vea el comienzo de la GUÍA DE EJERCICIOS en la página 16 para aprender la forma correcta de ciertos ejercicios que se pueden hacer en la plataforma de vibración. Párese en la plataforma de vibración, doble las rodillas levemente y distribuya su peso sobre la parte delantera de los pies.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda el equipo.

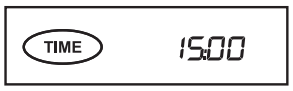
Véase CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2. Seleccione de un entrenamiento manual.



Cada vez que se encienda la consola, se seleccionará la función manual automáticamente. Si ya ha seleccionado un entrenamiento, regrese a la función manual al presionar el botón Función [MODE] en forma repetida hasta que la pantalla se vea como se muestra.

3. Seleccione el tiempo de vibración deseado.



Oprima el botón Tiempo [TIME] de manera repetida para seleccionar un tiempo de vibración entre 1 minuto y 15 minutos. La pantalla mostrará el intervalo de tiempo seleccionado.

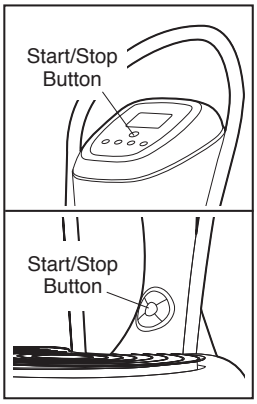
4. Seleccione la frecuencia de vibración deseada.

Oprima el botón de Velocidad [SPEEDUP] para seleccionar la frecuencia de vibraciones deseada. La pantalla mostrará la frecuencia de vibraciones seleccionada.

5. Iniciar una sesión de vibraciones.

Oprima el botón comenzar/parar en la consola o el botón comenzar/parar en el panel de control inferior para iniciar una sesión de vibraciones.

6. Detener o pausar una sesión de vibraciones.



Oprima el botón comenzar/parar en la consola o el botón comenzar/ parar en el panel de control inferior para detener o pausar una sesión de vibraciones. Oprima el botón comenzar/ parar para continuar con la sesión de vibraciones.

7. Iniciar sesiones de vibraciones adicionales.

Repita los pasos 2 a 5 para las sesiones de vibraciones que desee. **IMPORTANTE: Se recomienda que use una plataforma de vibraciones por no más de 15 minutos al día y no más de 3 veces a la semana.**

8. Cuando haya finalizado, coloque el interruptor de reiniciar/apagar en la posición “off” y desconecte el cable eléctrico.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN ENTRENAMIENTO

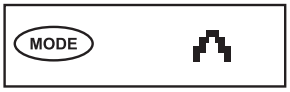
1. Encienda el equipo.

Véase CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 12.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Para seleccionar un entrenamiento preajustado, oprima el botón Función [MODE] de manera repetida hasta elegir el programa de entrenamiento deseado. Las tres funciónes de entrenamiento están preconfiguradas en 15 minutos. Cuando se selecciona esta función, la plataforma de vibración comenzará en la frecuencia de vibración más baja y aumentará gradualmente la frecuencia hasta alcanzar la frecuencia máxima. A continuación, comenzará gradualmente a disminuir la frecuencia hasta llegar a la frecuencia mínima. El equipo continuará repitiendo esta secuencia.

Cuando se selecciona esta función, la plataforma de vibración comenzará en la segunda frecuencia de vibración y aumentará la frecuencia de dos en dos hasta alcanzar la frecuencia máxima. A continuación, comenzará a disminuir la frecuencia de dos en dos hasta llegar a la segunda frecuencia.



Cuando se selecciona esta función, la plataforma de vibración comenzará en la frecuencia de vibración más baja y aumentará la frecuencia hasta alcanzar la frecuencia más alta. A continuación, alternará entre la frecuencia más alta y la más baja.

3. Iniciar una sesión de vibraciones.

Ver el paso 5 en la página 13.

4. Detener o pausar una sesión de vibraciones.

Ver el paso 6 en la página 13.

5. Cuando haya finalizado, coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la posición “off” y desconecte el cable eléctrico.

PROBLEMAS

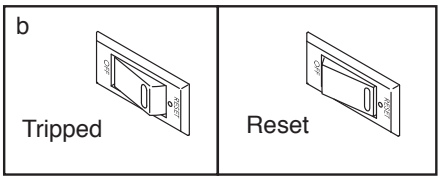
Revise regularmente todos los componentes de la plataforma de vibración. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas. Las superficies externas de la plataforma de vibración pueden limpiarse con un paño húmedo y un detergente de acción leve, no abrasivo; no utilice disolventes para limpiar la plataforma de vibración.

La mayoría de los problemas de la plataforma de vibración pueden resolverse siguiendo los sencillos pasos que se indican más abajo. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional lea la portada de este manual.

PROBLEMA: La corriente no se enciende

SOLUCIÓN:
a. Asegúrese que el cable eléctrìco está enchufado a un protector de alteraciones, y que el protector de alteraciones esté enchufado a un toma corriente debidamente conectado a tierra (vea la página 11). Use solo un protetor de alteraciones que alcance todas las especificaciones descritas en la página 11. **IMPORTANTE: La plataforma de vibración no es compatible con tomas eléctricas equipadas con RCD.**

b. Compruebe el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] situado en la armadura de la plataforma de vibración, junto al cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta como se observa en el dibujo, el cortacircuito se ha disparado. Para poner a cero el cortacircuito, espere cinco minutos y luego pulse el interruptor.



PROBLEMA: La corriente se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito se ha disparado, espere cinco minutos y luego pulse el interruptor.b. Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.
c. Si la plataforma de vibración todavía no funciona, vea la portada de este manual.

DETALLES DE LOS EJERCICIOS QUE PUEDEN REALIZARSE

Single Leg Squat

Calf Raise

Squat

Step Up / Step Down

Crunch Sit

Crunch with Twist

Leg Lift

Scissor Kicks

Calf Stretch

Hamstring Stretch

Groin Stretch

Shoulder Stretch

Calf Massage

Hamstring Massage

Quad Massage

I T band Massage

Bent Knee Press Up

Press Up

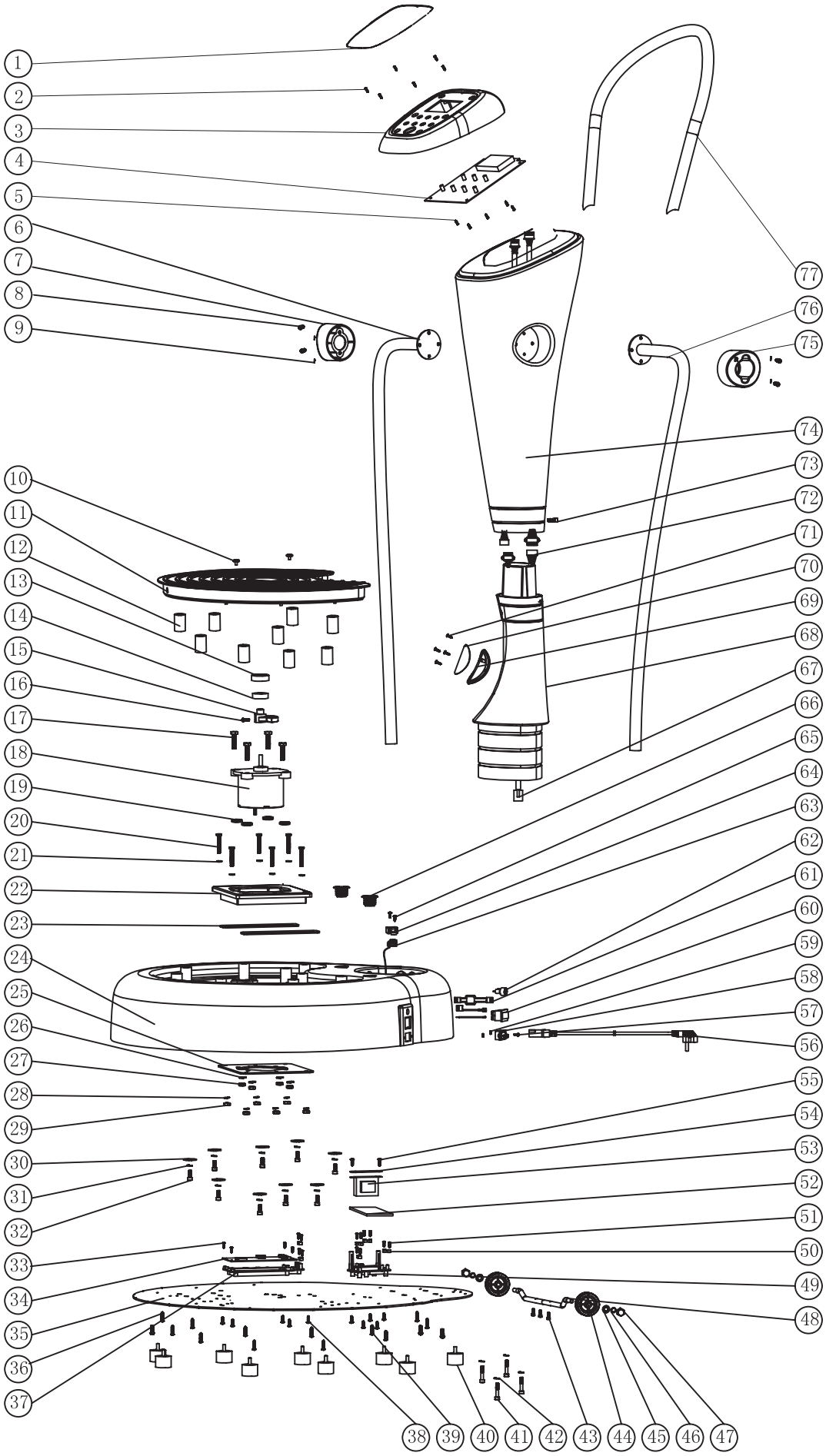
Tricep Dips

Bicep Curl

Front Raise

Lateral Side Raise

ESQUEMA DETALLADO - Model N° PFICVU49608.0

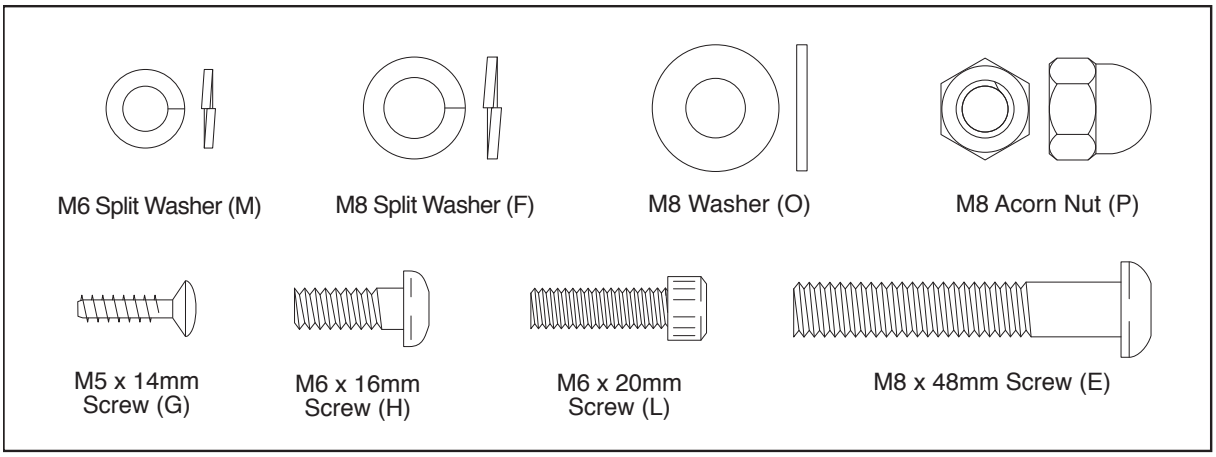


LISTA DE PIEZAS— N° PFICVU49608.0

Part#	DESCRIPTION	QTY	Part#	DESCRIPTION	QTY
1	main control panel (sticker)	1	40	rubber foot	9
2	cross half head self-insert screw	6	41	Hexagon nut	4
3	up part of control panel	1	42	spring gasket	4
4	main control PC board	1	43	cross big head self-insert screw	3
5	cross big head self-insert	4	44	wheel	1
6	left handle	1	45	floor gasket	2
7	conver of left handle	1	46	spring gasket	2
8	in-turret round head screw	4	47	nut	2
9	floor gasket	4	48	axes of wheel	1
10	round plug	2	49	surpporter of transformer	1
11	vibrating board	1	50	line keeper	1
12	rubber collum	9	51	cross big head self-insert screw	12
13	cover of axe	1	52	EVA gasket for tranformer	1
14	axe (6202)	1	53	tranformer	1
15	Eccentric part	1	54	firmer for transformer	1
16	cross big head self-insert screw	1	55	cross big head self-insert screw	12
17	Hexagon bolt	4	56	wire	1
18	motor	1	57	cross big head self-insert screw	2
19	round rubber gasket of motor	4	58	power connection	1
20	Hexagon bolt	4	59	Hexagon nut	2
21	round gasket		60	switch	1
22	gasket block of motor	1	61	power parts	1
23	pvc in-quake gasket	1	62	fuse	1
24	base	1	63	short line	1
25	big gasket	1	64	line fitter	1
26	spring gasket		65	cross big head self-insert screw	2
27	Hexagon nut	4	66	cover of handle	1
28	spring gasket	6	67	long line group	1
29	Hexagon nut	6	68	below part of tube	1
30	gasket	8	69	below part of control panel	1
31	spring gasket	9	70	below part of control sticker	1
32	cross head screw	9	71	cross head self-insert screw	4
33	cross big head self-insert screw	4	72	tranform line group	1
34	PC board for power	1	73	screw	1
35	iron base cover	1	74	above part of tube	1
36	cross big head self-insert screw	4	75	cover of right handle	1
37	surpporter of pcboard	1	76	right handle	1
38	cross big head self-insert screw	11	77	above handle	1
39	tailor-made screw	3			

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Vea los dibujos de abajo para identificar piezas pequeñas que se usan en el montaje. Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.


M6 Split Washer (M)
M8 Split Washer (F)
M8 Washer (O)
M8 Acorn Nut (P)
M5 x 14mm Screw (G)
M6 x 16mm Screw (H)
M6 x 20mm Screw (L)
M8 x 48mm Screw (E)

NOTES

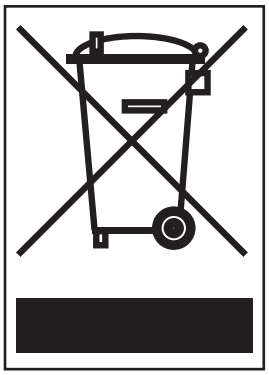
CÓMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asisten-
cia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

-número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
-nombre del producto (vea la portada de este manual)
-número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y DIBUJO DETALLADO hacia el
final de este manual)

Correo electrónico: serviciotecnico@imagefitnesss.es
www.iconsupport.eu

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE



Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse una vez concluida su vida útil según lo estipulado en la legislación vigente.
Utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Printed in China © 2008 Icon Health & Fitness, Inc.